*Tabu rond di salud mental ta birando menos cada aña:*

# Mas melding di casonan di salud mental ta yegando Fundacion Respaldo

**E tema di salud mental ta un topico cu ta keda relevante den comunidad. Un topico cu antes hopi tabata considera un tabu, aworaki poco poco ta birando un tema di combersacion mas frecuente den comunidad. Nathalie Kingsale, psychiater y manager behandelzaken na Fundacion Salud Mental Respaldo, ta elabora mas riba e topico di salud mental, e sintoma- y retonan.**



Casonan di salud mental ta birando mas conoci y aunke esaki por apunta na un aumento, Dr. Kingsale ta splica cu e no por bisa cu seguridad cu casonan di depresion ta aumenta na Aruba, pero loke si e por bisa ta cu nan ta hayando mas registro di na Respaldo.

"Mi ta kere toch cu e ultimo añanan salud mental tabata mas den noticia compara cu antes. Mi ta kere e conscientisacion y tabu rond di e tema ta birando un tiki menos.

Nos ta haya mas aanmelding si, pero mi no sa si ta casonan ta aumenta of hende nan ta busca ayudo mas lihe. E drempel ta mas abou pa busca e ayudo," el a remarca.

El a resalta cu mundialmente semper e porcentahe keda casi mescos, y aunke na Aruba pa hopi tempo e tema tabata un tabu, el a ripara cu na Aruba toch poco poco hendenan ta papia mas lihe di dje.

"E hendenan ta durf di admiti cu nan ta haya ayudo, y dus e ta birando un tiki mas aceptable y esey por haci cu e hendenan ta busca ayudo toch mas lihe," el a agrega.

Pa loke ta trata e caminda cu persona cu ta sospecha cu e tin un enfermedad mental, Dr. Kingsale a splica cu e proceso semper ta bay via dokter di cas pasobra pa tur referencia e dokter di cas ta e punto principal.

El a splica cu si un hende ta sinti malo of depresivo of tin pensamentonan pa haci su mes daño, ta hopi importante pa e bay su dokter di cas, papia cu su dokter di cas y e dokter ta dicidi si e ta un caso pa basis GGZ of si e ta un caso cu mester ayudo specialisa, e ora ta mand'e pa Respaldo.

El a destaca cu solamente si ta un caso di emergencia den cual un persona tin un familiar y ta pensa cu si no haci algo e por mata su mes, e ora ta hib'e emergencia.

Pero den principio e prome caminda ta dokter di cas y si e dokter haya cu e caso ta urgente tambe, e por dirigi e pashent pa emergencia.

Tocante si tin lista di espera na Respaldo, Dr. Kingsale a indica cu si tin lista di espera y cu esaki ta wordo ocasiona principalmente pa motibo cu tin falta di psicologo.

El a splica cu tin varios vacatura habri pa psicologo y nan a haya e fondonan pa contrata mas hende, pero no ta logra haya personanan capacita pa yena e vacaturanan.

El a sigui splica cu den pasa e placa tabata e problema principal, pero e biaha aki esey no ta e problema, e problema ta cu nan no ta hayando hendenan pa e posicion.

Dr. Kingsale a agrega cu aworaki den luna di september un psychiater nobo ta cuminsa y den luna di october otro psychiater ta cuminsa tambe y esey ta bay yuda pa baha e lista di espera un tiki.

Ademas di esaki, el a indica, dos basis psycholoog ta bay cuminsa e curso di GZ psycholoog. Door cu ta traha e malesanan mental compleho, tin necesidad pa psicologonan specialisa y e basis psycholoog nan no tin specialisacion.

El a resalta cu di un banda e ta bon pasobra e ta trece mas conocemento, pero di otro banda e ta trece ta bay tin un tiki menos tempo disponibel pa atende casonan pasobra nan no ta bay ta disponibel durante un dia cada siman pa por sigui e curso.

Dr. Kingsale a splica cu hopi biaha nan ta haya e pregunta si nan no ta tuma hende den regio, di Latino America.

El a sigui splica cu e problema di esey ta cu aunke tin AruBig, ainda e psicologonan no ta hinca den dje, nan ta bezig cu esey pa algun tempo pero ainda no a logra concretisa nada y pa nan ta importante pa sa cual ta e psicologonan cu AruBig lo reconoce prome cu nan cuminsa tuma hende.

Ademas di esaki nan ta wak e calidad di e psicologonan tambe.

El a indica cu psicologonan di Hulanda nan sa e calidad di e psicologo, mientras cu di paisnan Latino nan no tin niun idea cual ta e universidadnan cu ta bon, cual ta esunnan cu no ta bon y kico e papel ta nifica.

"Bo lo kier tin seguridad di esey prome pasobra ta trata bida di hende. Tin hende ta pensa miho un psicologo cu niun psicologo, pero esey no ta berdad pasobra un psicologo cu no ta bon por haci mas daño cu niun psicologo," el a enfatisa.

Pa loke ta e remedinan cu nan prescribi, el a splica cu AZV ta subi tur remedi cu excepcion di un so, dormicom cual ta un pildo di drumi cu ta hopi adictivo, esey a haci cu AZV a sak'e for di su lista positivo.

Loke cu tin biaha sa pasa, el a agrega, ta cu tin remedinan cu ta out of stock y esaki no tin di e haci cu e seguro ni nada, pero tin biaha e ta un problema cu e proveedor of un problema di escasez mundial.

Ademas, el a indica, cu na momento cu dokter di cas skirbi un verwijsbrief y e persona haya su turno, e consultanan y tratamento ta cubri door di AZV.

Pa personanan indocumenta tin posibilidad cu nan por ricibi consulta tambe, pero pa un costo.

Ta importante tur persona tin conocemento di kico e sintomanan di depresion ta. Dr. Kingsale a splica e ta cuminsa caba den cambionan den un hende.

Por ehempel, si un persona cu semper ta contento y ta cuida su mes bon y na cierto momento tin un cambio riparabel diripiente, cu e persona no ta cuida su mes asina no hopi bon mas of ta cuminsa keda hopi mas na cas, esey ta cambionan cu por indica cu algo no ta bon.

El a remarca cu si tin un cambio riparabel y e persona ta trek su mes mas terug, eseynan por ta alerta cu algo no ta bon.

"Un cambio por ta un señal di depresion. Si bo ta ripara cu e ta cana rond cu menos gozo, menos alegria, bo ta wak na su cara cu e tin mas presion, dus e ora ta hopi importante pa toch papia cu e persona," el a resalta.

El a subraya cu depresion ta cuminsa tiki tiki y despues e ta cuminsa mustra señalnan y despues poco poco e por bira asina pisa cu e por bira un problema serio.

Esaki no ta conta solamente pa familiarnan den cas of cercano, pero tambe pafo di e circulo familiar, amistadnan, coleganan di trabou, personanan cu ta wordo trata den e ambito diario.

Algun si e sintomanan ta inclui frustracion, bahamento di peso porta y den algun caso, no hopi, aumento di peso tambe por ta un sintoma cu ta indica cu algo no ta bon.

Por ultimo, pa loke ta trata e punto di conscientisacion, Dr. Kinsgale a indica cu conscientisacion ta bin door di probecha tur momento cu tin pa trece dilanti e topico di salud y esaki ta inclui den medionan di comunicacion, congresonan y riba rednan social. Apart di esey psicologonan di mucha tin biaha ta bay scolnan pa duna charla.

"Nos ta purba tur oportunidad pa conta mas hende posibel di e problemanan mental y pa bo sa cu e no ta algo manera straño, of bo ta loco of bo mester tin berguensa. No, tur hende por pasa aden," el a remarca.